

ハードル走授業におけるステップ長及びステップ所要時間に着目したリズム指導の効果

順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科
学籍番号：4119035
氏名：野中 溪人

【目的】

ハードル走の授業において、インターバルを3歩で走れるようになることを目的とし、ステップ長及びステップ所要時間に着目したリズム指導の成果を明らかにすることを目的とした。

【方法】

本研究では大学院博士前期課程男性6名を対象に、リズム指導を中心としたハードル走の授業を3時間実施。授業の1, 3時間目に50メートルハードル走(50mH走)の記録測定。2時間目は3歩で走れるようにすることを目的にしたリズム指導及び本来授業で行われている抜き脚指導を行なった。まず、観察的動作評価を行いハードル走技能について評価した。次に形成的授業評価及び自由記述を行い本授業について評価した。さらに、ステップ長及びステップ所要時間を算出しキネマティクスの評価を行なった。

【結果及び考察】

- (1) 対象者は、リズム指導前は3歩で走れなかったインターバルを、リズム指導後には3歩で走れるようになっていた。また、観察的動作評価では、リズム指導前と比較して「タ、ターン、タ、ターンのリズムで走る」項目が向上し、自由記述の回答において全被験者がリズムを意識していたことが示された。さらに、リズムで強調した2歩目のステップ長割合及びステップ所要時間割合が他のステップより増加したことが示された。したがって、本研究で示したリズム指導を行うことによって、体育の授業においても3歩で走れないインターバルを3歩で走れるようになる可能性が示唆された。
- (2) 3歩で走るためのリズム指導を中心とした授業は、リズム指導後に、形成的授業評価の総合評価が高評価となった。授業の感想についての自由記述欄には、回答に、楽しかったなど評価が高く、リズム指導についての回答では、肯定的意見が多かった。したがって、リズム指導を中心とした授業は、被験者が満足する授業を実施できたことが示唆された。

【結論】

以上の結果から、リズム指導を中心とした授業を展開することで、学習者は3歩で走れないインターバルを3歩で走ることができるようになった。またリズム指導を中心とした授業は満足できることが明らかになった。